



# 健康人で行こう!

10月10日は目の愛護デー

## 今からできる老眼予防



年齢を重ねるとともに増えてくる目の悩みと言えば「老眼」ではないでしょうか。老眼とは、手元の文字が読みづらくなったり、ピントが合わせにくくなる目の老化現象ですが、実は、トレーニングをすることで予防したり進行を遅らせることができるそうです。

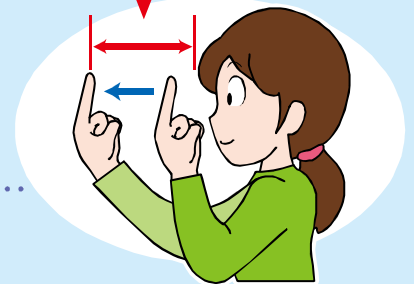
### 簡単にできる老眼チェック法

老眼の自覚症状といえば「手元が見えにくい」といったものがありますが、これは目のピントの距離がだんだん遠くなっていくためです。ピントが合う最短距離を測定して、老眼かどうかセルフチェックしてみましょう。

#### やり方

- 1 まず、人差し指の腹を自分に向けて顔の前に置きます。  
(この時、指はぼんやりと見えていてピントが合っていない状態です)
- 2 そこから指を少しずつ顔から遠ざけていってください。
- 3 そして、指の指紋やシワがはっきり見えた所でストップします。
- 4 指から顔までの距離を測ります。

顔から指まで何cmありますか？



**結果** 指から顔までの距離が**30cm以上**だと老眼の疑いあり！  
日常生活でも不便を感じるようになっていませんか？

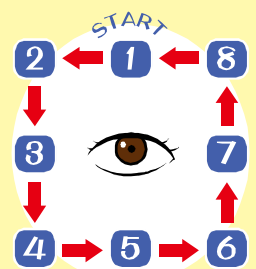
### 老眼を予防する目のトレーニング

老眼の原因は、レンズの役割をしている水晶体が硬くなったり、水晶体の周りにある毛様体筋という筋肉が衰え、手元のピントが合わせにくくなるからです。したがって、老眼を予防したり進行を遅らせるには**毛様体筋のトレーニング**が有効です。読書やスマホ、パソコン作業など目を酷使した後や、また日常でも日に何度か次のトレーニングを行ってみましょう。



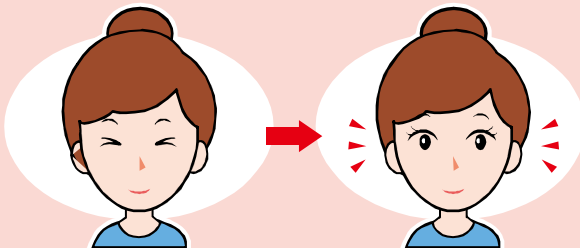
#### 1 眼球運動

顔を動かさないようにして、①上→②右斜め上→③右→④右斜め下→⑤下→⑥左斜め下→⑦左→⑧左斜め上の順に眼球を1周動かします。これを3回繰り返してみましょう。



#### 2 グーパー運動

力を入れて両目を2秒間閉じたら、勢いよくパッと開きます。これを3回繰り返しましょう。



#### 3 遠近運動

ペンを持って腕を伸ばしペン先を2~3秒見つめます。次に、外の景色など遠くを2~3秒見ます。そしてまた目線をペン先に戻します。これを1セットとして3回繰り返しましょう。



10月10日は目の愛護デーです。もし目の症状で気になる所があれば、専門機関を受診して調べてもらいましょう。

### クイズのこたえ

#### 3 食後すぐ

物を食べると、お口の中は「酸性」に傾いてむし菌が得意な状態になってしまいます。つまり、時間を空けることなく食べ続けていると、お口の中が常に酸性に傾いてむし菌の危険度も高まります。したがって、お菓子は食後すぐに食べ、次の食事まで何も食べない時間を確保することが大切です。